Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 10 MES: ABRIL AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X__ TARDE _____**
NOMBRE DEL TALLER	**SIETE PECADOS CAPITALES Y SALUD MENTAL**	

OBJETIVO: Promover la reflexión sobre conductas y emociones asociadas a los siete pecados capitales, fortaleciendo la conciencia emocional y el bienestar mental.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. **Identificar emociones y comportamientos asociados a cada "pecado".**
2. **Reconocer cómo estos afectan la salud mental.**
3. **Fomentar alternativas saludables de pensamiento y conducta.**
4. **Promover el autocuidado emocional.**

El taller que conecta los **siete pecados capitales con la salud mental** aborda cómo estas antiguas categorías morales actúan hoy como indicadores de desequilibrios emocionales, pensamientos distorsionados o necesidades no cubiertas. Lejos de la culpa religiosa, este enfoque terapéutico o reflexivo busca identificar vicios conductuales (como la ira o la avaricia) que se convierten en hábitos desadaptativos que dañan el bienestar psíquico y las relaciones.

1- "Reconociendo mis emociones"

Se entregan tarjetas con cada pecado a cada usuario donde cada participante elije una tajeta, luego se pregunta ¿Cuándo lo ha sentido? ¿Cómo le afecta emocionalmente?

En grupo se reflexiona: ¿Qué podemos hacer para manejarlo mejor?

Reflexión:

Todos los seres humanos llevamos dentro emociones como la ira, la envidia, el orgullo o la pereza. No nos hacen malas personas… nos hacen humanos. El problema no es sentirlas, sino dejarlas crecer sin control, porque poco a poco pueden afectar nuestra tranquilidad, nuestras relaciones y nuestra forma de ver la vida.

A veces, la ira nos aleja de quienes amamos.
La envidia nos hace olvidar lo valioso que ya tenemos.
La soberbia nos impide aprender.
Y la pereza nos roba oportunidades de vivir mejor.

Pero así como existen estas emociones, también tenemos dentro la capacidad de transformarlas.

Podemos cambiar la ira por calma, la envidia por gratitud, la soberbia por humildad, y la pereza por pequeños pasos llenos de intención.

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

Registro Fotográfico



CONCLUSIONES:

Todos los seres humanos experimentamos estas emociones, pero lo importante es **reconocerlas, manejarlas y transformarlas** para mejorar nuestra salud mental. El equilibrio emocional no consiste en eliminar estas emociones, sino en aprender a gestionarlas de manera saludable, fortaleciendo el bienestar psicológico y las relaciones.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(42) Personas Adultas Mayores Mujeres 26– Hombres (16) Correspondiente de los grupos amarillo, azul**

Cristina Bueno

Ana Cristina Bueno
Restrepo C.C # 42.162.367
Psicologa. T.P 125426